BOODSCHAP IN EEN FLES



VOOR MANNEN

Alcohol. Bekijk het eens nuchter.



DE DRUGLIJN 078-15-10-20

www.druglijn.be

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

V.U.: Frieda Matthys | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
Concept en ontwerp: Funcke & co | Cartoons: Kamagurka
De DrugLijn is een initiatief van VAD. VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.

INTRO

Kunnen mannen beter tegen alcohol dan vrouwen? Heeft alcohol een invloed op mijn werkprestaties? Op mijn seksleven? Hoeveel mag ik drinken? Hebben de kinderen er last van als ik drink? Wat doet alcohol met mijn gezondheid? Helpt alcohol om te kunnen slapen?

Het antwoord op deze en andere vragen vind je in 'Boodschap in een fles voor mannen', een brochure voor mannen die graag genieten van een glas, maar ook willen weten wat (te veel) alcohol met hen doet, en hoe ze er verstandig mee kunnen omgaan.

Deze brochure beantwoordt niet alleen interessante vragen, maar je vindt er ook nuttige tips en een drinktest.

Veel succes ermee!

'Boodschap in een fles' is een alcoholcampagne voor volwassenen. Deze campagne geeft nuttige informatie over alcohol en hoe je daar als volwassene mee kan omgaan. Er zijn boodschappen voor vrouwen, mannen, werknemers, sporters en partners van probleemdrinkers.

MEER INFORMATIE

www.boodschapineenfles.be
of contacteer de DrugLijn (078 15 10 20 of mail via www.druglijn.be/contact)



VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Drink na elk glas alcohol een glas water.
Zo drink je minder alcohol en hou je de hoeveelheid vocht in je lichaam op peil.

EEN KEERTJE ZONDER

Probeer het eens, bij wijze van experiment. Jawel, ... je zal merken dat je de hele tijd moet uitleggen waarom je niet drinkt. Trek het je niet aan, sla gewoon vriendelijk of met een kwinkslag het aanbod af en geef onmiddellijk je alternatief (water, frisdrank, fruitsap).

P.s.: dat je een keer niet meedrinkt, betekent niet dat je de rest van je leven droog moet staan ...

VRAGEN

1. WAAROM DRINKEN MANNEN?

Omdat alcohol lekker is natuurlijk. En omdat het voor plezier en ontspanning zorgt. Soms ook om erbij te horen, om stoer te doen, of om stress en frustraties te onderdrukken.
Er zijn trouwens meer mannen dan vrouwen die alcohol drinken. Mannen drinken ook frequenter. Dubbel zoveel mannen als vrouwen drinken dagelijks alcohol. Op feesten bij vrienden of familie drinken mannen het liefst bier. Op restaurant krijgt wijn de voorkeur.

2. KUNNEN MANNEN BETER TEGEN ALCOHOL DAN VROUWEN?

Ja. Dat is een puur lichamelijke kwestie: mannen hebben minder vet voor eenzelfde lichaamsgewicht dan vrouwen. Ze hebben daardoor meer lichaamsvocht, en dat verlaagt de concentratie alcohol. Ook het maagslijmvlies is anders waardoor er in de maag meer alcohol wordt afgebroken. En de lever breekt meer alcohol af waardoor er minder alcohol in het bloed terechtkomt.
Toch zijn er bijna tweemaal zoveel mannen dan vrouwen die problematisch drinken. Verder verschillen ook bij mannen de effecten van alcohol van persoon tot persoon (gewicht, gemoedstoestand, erfelijke factoren, …).

3. IS ER EEN GROOT VERSCHIL TUSSEN WEINIG OF VEEL DRINKEN?

Er is een groot verschil tussen af en toe een glas en, om het scherp te stellen, jarenlang dagelijks meerdere glazen drinken.
Af en toe een glas: dat is lekker, je ontspant ervan, het kan voor een prettige sfeer zorgen, ...
Jarenlang te veel drinken: je verwerkt moeilijker nieuwe situaties, je wordt minder productief en creatief, je denkt langzamer, je geheugen neemt af, elk probleem wordt onoverkomelijk, ...
Dat veel alcohol drinken slecht is voor je gezondheid, spreekt vanzelf.
Zelfs af en toe te veel drinken is niet zonder risico. Nu en dan eens stevig doorzakken is vooral een veiligheidsprobleem (verkeersongevallen, ongelukken thuis of op het werk), maar geeft ook functioneringsproblemen (verkeerde beslissingen, ruzie, agressie, vandalisme) en het is niet goed voor je imago.



HOU HET EENS BIJ

Wil je je drinkgedrag onder de loep nemen, hou dan eens een week bij hoeveel je zoal drinkt. Noteer wanneer je gedronken hebt, hoeveel en in welke omstandigheden (op een feestje, in gezelschap van vrienden, na een stresserende werkdag, …). Misschien ontdek je dat bepaalde situaties je ertoe aanzetten meer alcohol te drinken. De zelfhulpboekjes 'Je drinkgewoonten' (① Tijd om na te denken ② Maak uw keuze ③ Matig uw drinken) helpen je een zicht te krijgen op je drankgebruik en je motivatie om anders te gaan drinken. Meer info: vad@vad.be. Je kan dit alleen doen of samen met een vertrouwenspersoon. Je kan hiervoor ook terecht bij je huisarts of een andere hulpverlener.

4. HOEVEEL MAG IK DRINKEN ?

Wil je van alcohol genieten en tegelijk gezond blijven, dan is maat houden de regel.
Er bestaat een regel van drie die, heel algemeen, veilige drinkgrenzen aangeeft:

- Drink gemiddeld niet meer dan 3 glazen alcohol per dag (voor vrouwen is dat 2).
- Drink maximaal 5 glazen per keer (voor vrouwen is dat 3).
- Drink ten minste 2 dagen per week geen alcohol.

1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = ±10 gram pure alcohol (bij standaard-horecaglazen) *

Bedenk wel dat het hier om gemiddelden gaat, en dat het effect van alcohol kan verschillen van persoon tot persoon (het gewicht speelt bijvoorbeeld een rol). Ook dezelfde persoon kan, afhankelijk van zijn fysiek of gemoed, van dag tot dag anders reageren op alcohol.
Daarenboven zijn er situaties (bij ziekte, voor een sollicitatiegesprek, in het verkeer, tijdens het sporten, …) waarbij alcohol beter gemeden wordt.

* Dit geldt niet voor streekbieren. Die bevatten door het hogere alcoholgehalte en het grotere standaardglas meer pure alcohol.

5. KAN · ALCOHOL · MIJN GEDRAG VERANDEREN ?

Ja. Alcohol beïnvloedt gedrag en emoties. Ben je dronken, dan zeg en doe je vaak dingen die je nuchter niet zou zeggen of doen. Je schat situaties verkeerd in, je reageert anders dan anders. Het ene moment zing je van geluk, het andere moment zit je in zak en as. Je kan last hebben van black-outs: je herinnert je weinig tot niks van wat gebeurde. Soms weet je zelfs niet meer hoe je thuis geraakt bent.
Op den duur ga je je eigen drankgebruik minimaliseren of ontkennen. Bij overmatig en langdurig gebruik krijg je te kampen met jaloersheid, prikkelbaarheid, depressies en zelfs hallucinaties.



Hou het droog

Alcohol en werk is geen goede combinatie. Misschien zal er wel eens gelachen worden als je tussen de middag met de collega's iets gaat drinken en je bestelt geen pint. Maar daarom word je nog niet uitgesloten. Populariteit heeft immers met meer te maken dan met je drinkcapaciteiten. Trouwens, als je door toch mee te drinken achteraf minder goed kan werken, word je na een tijdje waarschijnlijk ook scheef bekeken.

6. Wat doet te veel alcohol met mijn lichaam ?

Alcohol werkt in je lichaam als een giftige stof en kan bij langdurig en overmatig gebruik uiteenlopende gezondheidsproblemen veroorzaken. Leverproblemen komen het meeste voor maar je kan ook ontstekingen van maag, slokdarm of pancreas, een verhoogde bloeddruk, hart- en vaatproblemen en hersenbeschadigingen krijgen. Het zenuwstelsel kan aangetast worden: gevoelsstoornissen, tintelingen, pijn, … Er is ook een verband tussen alcoholgebruik en verschillende kankers: kanker aan mond, keel, slokdarm, lever en dikke darm.

7. Mag ik drinken op het werk ?

Of je het zelf merkt of niet: met alcohol presteer je slechts voor driekwart.
Hoe komt dat?
Je concentratie vermindert. Je bent sneller vermoeid. Je hebt meer moeite met complexe handelingen. Je hebt de neiging tot zelfoverschatting. Je werkt onnauwkeurig. Je bent minder alert. Je hebt een verstoorde waarneming en informatieverwerking.
In combinatie met werken is alcohol dus nooit zonder risico, ook al is het maar 'nu en dan eens een glaasje'. Is er alcohol in het spel, dan maak je sneller fouten. Die lopende band volg je minder goed dan je zou willen. Je ziet de gevolgen van belangrijke beslissingen minder scherp. Als je minder presteert, valt dat bovendien in slechte aarde bij je collega's en je baas.

8. Mag de baas zich bemoeien met mijn drankgebruik ?

Werkgevers zijn wettelijk verplicht de gezondheid, de veiligheid en het welzijn van hun werknemers te verzekeren en te bevorderen. Daarbij komt dat alcohol in een bedrijf niet goed is voor de cijfers. Het is dus meer dan waarschijnlijk dat de baas vroeg of laat opduikt als er zich alcoholproblemen voordoen op of rond de werkvloer, zéker als je werk eronder lijdt. En buiten de werkuren? In principe heeft je werkgever geen uitstaans met wat je doet in je vrije tijd. Bedenk echter wel dat veel drinken de avond voor je moet werken, zich de volgende dag nog lang kan laten voelen.



HELP, IK (VER)DRINK!

Ervaar je bij jezelf een drankprobleem en groeit dit boven je hoofd? Zoek dan hulp!

Wie al geruime tijd afhankelijk is van alcohol en zich voorgenomen heeft daar iets aan te doen, stopt best niet alleen. Dat betekent niet automatisch een opname in een ziekenhuis of instelling.

In Vlaanderen vind je verschillende vormen van hulp:
zelfhulpgroepen, begeleiding door je huisarts, consultaties bij een psycholoog of psychiater in een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg of in een privépraktijk, een opname op een Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis of een ontwenningsafdeling in een ziekenhuis.
De ernst van je problemen en je eigen voorkeur bepalen mee in welke hulpverleningsvorm je stapt.

Wil je weten welke hulpverlening bij je past?
Contacteer de DrugLijn: bel 078 15 10 20 of mail via www.druglijn.be/contact.

9. WANNEER MOET IK ME VRAGEN STELLEN BIJ MIJN ALCOHOLVERBRUIK?

Als je je herkent in één of meerdere van de onderstaande stellingen.
1. Je hebt steeds grotere hoeveelheden nodig voor hetzelfde effect.
2. Je krijgt onthoudingsverschijnselen, zoals trillen, zweten of angst.
3. Je drinkt meer of langer dan je van plan was.
4. Je probeert tevergeefs je gebruik onder controle te krijgen.
5. Je besteedt een groot deel van je tijd aan drinken of dronken worden.
6. Je vermindert belangrijke sociale of professionele activiteiten om te kunnen drinken.
7. Je drinkt door ondanks blijvende of terugkerende lichamelijke of psychische gevolgen.

10. HELPT ALCOHOL OM IN SLAAP TE VALLEN?

Om in slaap te vallen wel, maar alcohol zorgt tegelijkertijd voor doorslaapproblemen: je slaap is minder diep, je wordt sneller wakker. Wie veel drinkt, kan op termijn slaapproblemen ontwikkelen. Soms komen daar hartkloppingen, hoofdpijn en nachtmerries bij. Je begint te zweten. Alcohol heeft ook een verlammende werking op de ademhalingsspieren. Wie stopt met drinken, kan tot 3 jaar nadien nog slaapproblemen hebben. Helemaal af te raden is de combinatie van alcohol met slaap- en kalmeermiddelen: het zijn alledrie verdovende stoffen, die elkaar op een onvoorspelbare manier kunnen versterken. De combinatie kan zelfs levensbedreigend zijn.

11. HELPT ALCOHOL TEGEN STRESS?

Nee. Alcohol verdooft wel, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. Erger nog: door regelmatig stress te verdoven met alcohol, kweek je een gewoonte. En om hetzelfde kalmerende effect te bereiken, zal je steeds meer moeten drinken.



LAAT JE RIJDEN

Alcohol en verkeer gaan niet samen. Ga je op stap in gezelschap, spreek dan op voorhand af wie Bob is. Ben je zelf met de wagen en drink je onverwacht toch meer dan goed voor je is, laat je dan rijden. Of neem het openbaar vervoer. Zelfs een hotel voor 1 nacht is minder vervelend (en goedkoper) dan een ziekenhuiskamer ...

12 HOEVEEL MAG IK DRINKEN ALS IK WIL RIJDEN?

Wettelijk ben je strafbaar vanaf 0,5 promille in het bloed. Dat komt overeen met ongeveer 2 glazen alcohol. Bij een alcoholpromille van 0,5 kun je een rood licht al minder goed zien, omdat je blik vernauwt tot een tunnel. Je ziet minder, je schat afstanden verkeerd in, je let minder op, je reageert later, je denkt dat je meer kunt dan normaal. Bij 0,8 promille is de kans op een ongeval al tweemaal zo groot; bij 1,3 promille 9 keer en bij 1,8 promille 17 keer! Komt daarbij dat mensen verschillend reageren op alcohol: lichaamsgewicht, vermoeidheid, de snelheid waarmee je drinkt, ... kunnen allemaal het alcoholgehalte beïnvloeden. Kortom: wil je het veilig spelen in het verkeer, drink dan best geen alcohol.

13 WAT IS DE PRIJS VAN ALCOHOL ACHTER HET STUUR?

- De boetes lopen van € 137,50 tot € 11.000 + minimum 3 uur rijverbod + kans op verval van het recht tot sturen.
- De kans op een ongeval vergroot, ... en de verzekering betaalt niets.
- Je kunt voor altijd je rijbewijs en dus vaak ook je werk kwijtraken.
- Onder invloed rijden komt op je strafblad ... als je op zoek gaat naar een nieuwe baan, kan dat tegenvallen.





EEN KATER... WAT NU?

- Drink na afloop veel water.
- Sta 's nachts een keer op om water te drinken.
- Neem een stevig ontbijt. Veel vers fruit kan geen kwaad na een zwaar avondje. Vooral fruitsappen zijn gezond, het kan de zuurtegraad en de bloedsuikerspiegel in je bloed weer op peil brengen.
- Ga niet direct in de felle zon zitten, hierdoor kan je hoofd nog harder gaan kloppen.

14. HEBBEN MIJN KINDEREN ER LAST VAN ALS IK DRINK ?

De flessen alcohol moeten niet per se verstopt worden onder het aanrecht. Het is wel belangrijk dat ouders die alcohol drinken het goede voorbeeld geven: genieten, maar maat houden, niet rijden onder invloed, ... Je geeft als ouder je kinderen best geen of zo min mogelijk alcohol voor ze 16 zijn. Kinderen zijn extra kwetsbaar voor de effecten van alcohol omdat hun lichaam en hersenen nog in volle ontwikkeling zijn. Bij een bijzondere gelegenheid kan er al eens een uitzondering gemaakt worden. Het is belangrijk met je kinderen te praten over jouw en hun ervaringen met alcohol. Maak duidelijke afspraken.

Vaders met een alcoholprobleem zien hun kinderen niet minder graag dan anderen. Maar wanneer ze onder invloed zijn, besteden ze minder aandacht aan hen - wat dan vaak gecompenseerd wordt in nuchtere toestand. Dat is verwarrend voor kinderen. In gezinnen met drinkende vaders is er meer sprake van woede en geweld. Bij drinkende moeders is er eerder sprake van kinderverwaarlozing. Bovendien krijgen kinderen van ouders die afhankelijk zijn van alcohol, een erfelijke belasting mee: ze hebben viermaal meer kans op een alcoholprobleem. En vooral, kinderen leren door te observeren: als papa (en/of mama) drinkt, dan leren kinderen dat dit normaal is.





HELP, MIJN PARTNER (VER)DRINKT!

Drinkt je partner, kom dan steeds in actie!

Probeer er op een niet-beschuldigende manier over te praten.
Bewaak ook je eigen grenzen: neem geen verantwoordelijkheden over en blijf zorg dragen voor jezelf.
Spreek erover met je huisarts of een andere hulpverlener, neem iemand uit je omgeving in vertrouwen of bel de DrugLijn (078 15 10 20).

Er bestaat ook specifiek materiaal:
de brochure 'Boodschap in een fles voor partners' en het zelfhulpboekje 'Als je partner drinkt ...'
meer info: vad@vad.be

15. Heeft MIJN PARTNER ER LAST VAN ALS IK DRINK?

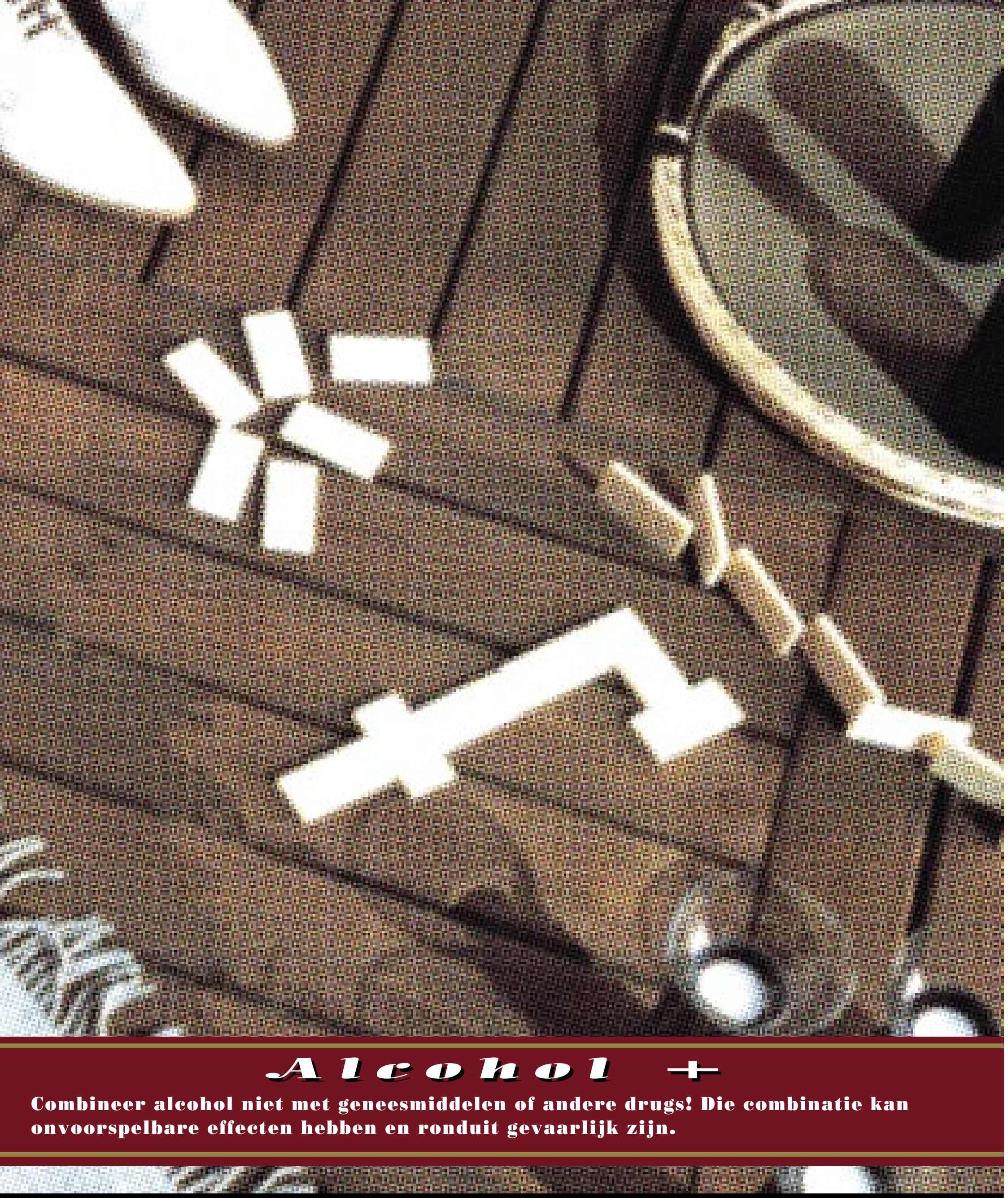
Ja, natuurlijk. Een relatie kan helemaal ontsporen als één van beide partners drinkt. Mensen met alcoholproblemen proberen uit schaamte of schuldgevoelens hun problemen zoveel mogelijk te ontkennen of te verstoppen. Er ontstaan spanningen en vertrouwensproblemen in de relatie. Dikwijls zijn er ook financiële problemen (een groot deel van het gezinsbudget gaat op in drank, hogere dokterskosten, boetes, inkomensverlies) die de relatie nog eens extra onder druk zetten. Ten slotte kan drank ook huiselijk geweld veroorzaken.

16. HEEFT ALCOHOL EEN INVLOED OP MIJN SEKSLEVEN?

Ja, alcohol verdooft niet alleen je remmingen (wat leuk kan zijn), maar ook je beslissingsvermogen, je beoordelingsvermogen, je spieren en je zenuwstelsel. Je bent dus wel losser en socialer, maar ook minder kritisch, minder consequent en vooral ... minder aantrekkelijk (je hebt een verschraalde adem, je ben rood aangelopen, je brabbelt en waggelt, …). Daar was het je natuurlijk net niét om te doen! Door alcohol vermindert ook het gehalte testosteron in het bloed: het tast je erectie en/of zaadlozing aan. Door alcoholgebruik wordt de zin om te vrijen groter, maar de 'prestaties' nemen af. Op den duur kunnen er potentieproblemen ontstaan. Last but not least: ongeveer de helft van de seksuele aanrandingen wordt gepleegd door mannen die alcohol dronken.

17. WORD JE AGRESSIEF VAN ALCOHOL?

Van alcohol op zich word je niet agressief. Maar alcohol neemt wel je remmingen weg. Het gebeurt dat je worstelt met problemen thuis, op het werk of in je relatie, dat je je verveelt, een inzinking hebt, of het gevoel hebt dat je leven niks voorstelt. Dan kan alcohol de druppel zijn die de emmer doet overlopen: de kleinste aanleiding is genoeg om te ontploffen. Het is goed in zo'n geval stil te staan bij de echte oorzaken.



Alcohol +

Combineer alcohol niet met geneesmiddelen of andere drugs! Die combinatie kan onvoorspelbare effecten hebben en ronduit gevaarlijk zijn.

Goed 'gastheerschap'

Heb je gasten in huis, probeer dan ook eens niet-alcoholische dranken te schenken. Water, frisdrank en vruchtensap liggen voor de hand, maar ook cocktails van allerlei groenten en fruit kunnen erg lekker en verrassend zijn. Je kan originele recepten vinden op www.boodschapineenfles.be.
Willen de gasten toch graag alcohol drinken, spreek dan op voorhand af wie Bob is. Dreigen je gasten boven hun theewater te raken, beperk het alcoholverbruik dan zoveel mogelijk.

FEITEN EN FABELS

WIJN NA BIER IS PLEZIER, BIER NA WIJN IS VENIJN

Fout. Het mengen van verschillende soorten alcohol kan je inderdaad misselijk maken. Maar de volgorde heeft geen belang.

ALCOHOL IS GOED TEGEN DE DORST

Fout. Alcohol stimuleert alleen de nieren, zodat er meer vocht wordt afgescheiden dan opgenomen. Bij te veel alcohol is de bekende nadorst daar het onmiddellijke gevolg van.

Van koffie word je nuchter

Fout. De lever heeft anderhalf uur nodig om 1 glas alcohol af te breken. En koffie verandert daar niets aan. Ook andere lapmiddeltjes zoals haring eten, een luchtje scheppen, een rondje lopen - het helpt niets.

ALCOHOL WARMT JE OP

Dat lijkt misschien zo. Mensen drinken alcohol om warm te worden, maar het effect is net omgekeerd. Alcohol doet je lichaamstemperatuur zakken omdat de bloedvaten verwijden. Bovendien voel je minder snel dat je onderkoeld raakt.

DRINKTEST

HOE BELANGRIJK IS ALCOHOL VOOR JOU?

Ja / Nee ‖ **Lastige taken lukken beter met alcohol.**

Ja / Nee ‖ **Je kan beter plezier maken met alcohol.**

Ja / Nee ‖ **Je hebt al eens auto gereden na meer dan 2 alcoholconsumpties.**

Ja / Nee ‖ **Je bestelt alvast bij voordat je vorige consumptie op is.**

Ja / Nee ‖ **Je hebt altijd een glas in je hand.**

Ja / Nee ‖ **Je kan je beter ontspannen als je drinkt.**

Ja / Nee ‖ **Je bestelt altijd een alcoholische consumptie, ook `s ochtends en `s middags.**

Ja / Nee ‖ **Je blijft drinken, ook al had je andere voornemens.**

Als je op één van de bovenstaande vragen met ja hebt geantwoord, is het zinvol eens stil te staan bij je drinkgedrag.

MEER WETEN OVER JE DRANKGEBRUIK?

MEER INFORMATIE

over drinken van alcohol vind je op onze website
www.boodschapineenfles.be

Je vindt er ook een link naar
www.drinktest.nl

Deze drinktest werd ontwikkeld door het Nederlands Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie, maar is perfect geschikt voor Belgische consumptie. Op basis van je antwoorden op de vragen geeft de website je gedetailleerd advies. De test is volledig anoniem.
Doe je de test, en ben je bezorgd of verwonderd over het resultaat? Je kan je drinkgedrag checken bij mensen uit je omgeving (partner, vriend, familie, collega, ...): hoe beschouwen zij jouw drinkgedrag, hoe gaan zij om met alcohol? Of je kan je bezorgdheden en vragen ter sprake brengen bij je huisarts, bedrijfsarts of een andere professionele hulpverlener. Ook de DrugLijn kan je anoniem verder helpen (078 15 10 20 of via www.druglijn.be/contact).